



Psychosomatische
Privatklinik
Bad Grönenbach





Sehr geehrte Patientinnen und Patienten,

auf diesen Seiten darf ich Ihnen unsere Klinik vorstellen. Die Psychosomatische Privatklinik Bad Grönenbach ist ein besonderer Ort für Menschen, die Hilfe brauchen, um zu sich zu kommen, Krisen zu bewältigen, Belastungen zu verarbeiten und neue Perspektiven zu gewinnen. In der Abgeschiedenheit einer kleinen Gemeinde und einer wunderschönen Landschaft bietet Ihnen die Klinik ein ‚Secret Hideaway‘ und damit den Schutz, den Raum und die Begleitung, die Sie brauchen, um gesund zu werden. Mit einem hohen Maß an Respekt und Achtsamkeit würdigen wir die Vielfalt der Lebenswege, suchen nach individuellen Lösungsstrategien und helfen Ihnen, Belastungen, Konflikte, Verluste und Traumata zu verarbeiten und Ihr Herz wieder für das Leben zu öffnen.

Ihr

Jochem von Waldwitz

DIE KLINIK

Die Psychosomatische Privatklinik Bad Grönenbach liegt am Schlossberg, eingebettet in eine Parklandschaft mit schönem Blick auf den Markt Bad Grönenbach und den gegenüberliegenden Stiftsberg. In wenigen Schritten erreicht man die Gärten des Schlosses mit den angrenzenden Wiesen und Wäldern.

Die Zimmer und die Behandlungsräume verteilen sich auf insgesamt fünf Gebäude, von denen vier miteinander verbunden sind. Nur das Kreativhaus mit den Werkstätten liegt am anderen Ende des Geländes. Die Häuser sind von einem parkähnlichen Garten umgeben mit Baumbestand, Kräuter- und Blumen-garten, freier Fläche und einer Kneipp-Tret-anlage.

Ausstattung, Komfort und Service sind geprägt von unserem Wunsch, Ihnen eine Umgebung zur Verfügung zu stellen, in der Sie im höchsten Maße entspannen können, um sich der Lösung Ihrer psychischen und psychosomatischen Schwierigkeiten zu widmen. Mitmenschlichkeit und Wärme, Respekt und Empathie stehen im Zentrum der Behandlung.

BEHANDLUNGSKONZEPT

Ein neues und innovatives therapeutisches Konzept erweitert den störungsbezogenen Ansatz und orientiert sich an den Ressourcen und der Resilienz der Patienten. Dies geschieht vor dem Hintergrund der Erkenntnis, dass Menschen, die eine Quelle der inneren Kraft und des kreativen Ausdrucks gefunden haben, mit Schwierigkeiten und Leid deutlich besser umgehen können. So entwickeln sie Fähigkeiten, mit deren Hilfe sich die Symptomatik verbessert, die Widerstandskräfte sich erholen und ihr Selbstbewusstsein sich entwickelt, um unbefangen zu sich zu stehen und mit großem Selbstverständnis an sich zu glauben.

Unserem Verständnis nach trifft eine Krise oder Erkrankung Menschen auf den verschiedenen Ebenen: körperlich, psychisch (oft ist im Kern das Selbstvertrauen beschädigt), seelisch, sozial oder beruflich. Die Behandlung erfolgt auf der Grundlage eines humanistischen Menschenbildes und ist geprägt von der Überzeugung, dass Körper, Seele und Geist als Einheit behandelt und insbesondere die gegenseitigen Wechselwirkungen berücksichtigt werden sollten.

Wir nutzen die Konzepte der tiefenpsychologisch fundierten Psychotherapie für das Verständnis der lebensgeschichtlichen Belastungen und Traumatisierungen, die zu unbewussten Mustern und Begrenzungen geführt

haben. Wir bieten bei Indikation Konzepte der Verhaltenstherapie (z. B. Exposition bei Angsterkrankungen, Indikationsgruppe Depression & Lebensfreude), der Traumatherapie (PITT, EMDR, KReST, NET), der Systemischen Therapie (Familienaufstellungen), der Körpertherapie (z. B. Pessó, Zapfen Somatics, Embodiment), achtsamkeitsbasierte Meditation und Mentalisierungstraining sowie Gewaltfreie Kommunikation an. Wir verbinden medizinische und psychotherapeutische Behandlung mit körperbezogenen Therapien, kreativen Methoden, realitätsbezogener Soziotherapie, Entspannungsverfahren, Meditation und dem heilenden Feld der therapeutischen Gemeinschaft.

Wir unterstützen Menschen dabei, wieder zu sich zu kommen und Kontakt zu ihren Bedürfnissen, ihren Gefühlen und ihren Grenzen aufzunehmen. Wir bieten Begleitung, um Struktur zu stabilisieren, Konflikte zu lösen, Belastungen zu verarbeiten und die Selbststeuerung und Selbstfürsorge zu aktivieren. Wir eröffnen Räume für neue Perspektiven und Möglichkeiten auf dem Weg zu sich selbst.

Die Klinik bietet eine äußerst intensive psychotherapeutische und medizinische Behandlung mit hoher Therapiedichte. Mit 60 Behandlungsplätzen hat die Klinik eine angenehme Größe und ist gut überschaubar.





BEHANDLUNGSINDIKATIONEN UND QUALITÄTSSICHERUNG

Es werden Patienten mit psychischen und psychosomatischen Erkrankungen behandelt. Schwerpunkte stellen dar:

- Depressionen
- belastungs- und erschöpfungsbedingte psychische Krisen, Burnout
- Traumafolgestörungen, (komplexe) Post-traumatische Belastungsstörungen
- psychische Störungen bei Lebenskrisen
- somatische Belastungsstörungen, Schmerzstörungen
- Angst- und Zwangserkrankungen
- Essstörungen
- psychische Störungen in Verbindung mit sekundärem Substanzmissbrauch
- psychische Erkrankungen bei Beziehungs- und Sexualstörungen

Die Behandlungsstruktur folgt den klinischen Leitlinien und Behandlungspfaden, die sich aus der allgemeinen Diagnosestellung (nach ICD-10, DSM-5) ergeben. Diese Leitlinien wurden für alle wesentlichen psychischen und psychosomatischen Erkrankungen in Übereinstimmung mit den evidenzbasierten Leitlinien der wissenschaftlichen Fachgesellschaften entwickelt und für eine stationäre Behandlung spezifiziert.

Es werden umfangreiche Qualitätssicherungsmaßnahmen durchgeführt. Die Ergebnisqualität wird mit wissenschaftlich validen psychometrischen Verfahren gemessen und regelmäßig veröffentlicht.



BEHANDLUNGSPROGRAMME

Je nach Schwere der Erkrankung, der entsprechenden Indikation, den terminlichen Möglichkeiten des Patienten und der angeratenen bzw. gewünschten Zeit variieren Dauer und Programm der Behandlung. Wir bieten in der Psychosomatischen Privatklinik Bad Grönenbach zwei Behandlungsprogramme:


Intensive Kurztherapie

Die intensive Kurztherapie dauert drei bis vier Wochen. Sie ist geeignet zur Diagnostik und Identifikation der Problemsituation sowie zur akuten Behandlung von aktuellen beruflichen oder anderen Krisen im Sinne einer Krisenintervention. Auch Reaktionen bei chronifizierter Überlastung mit oder ohne psychosomatische Symptome können behandelt werden. Neben Möglichkeiten zur raschen Regeneration steht die fokussierte Bearbeitung der Problemlage und eine Verbesserung des Selbstmanagements und der Lebensführung im Vordergrund. Die Behandlung erfolgt vorwiegend in Einzeltherapie (Psychotherapie, Körpertherapie, Kreativtherapie, Physiotherapie) mit unterstützenden Gruppenangeboten (Aktivierung, Ressourcengruppen, Entspannungsverfahren, Meditation, Körperarbeit).

Umfassende stationäre Psychotherapie

Eine umfassende stationäre Psychotherapie ist bei allen länger andauernden oder tiefergehenden psychischen und psychosomatischen Erkrankungen angezeigt. Nach einer eingehenden ärztlichen und psychischen Diagnostik werden die aktuellen Symptome und die Hintergründe mit den meist komplexen Auswirkungen der Erkrankung auf die körperliche Gesundheit, die psychische und seelische Verfassung sowie auf die sozialen und beruflichen Beziehungen behandelt. Nach diversen wissenschaftlichen Studien sind mindestens sechs Wochen Behandlung erforderlich, um nachhaltige Therapieeffekte zu erzielen.

Komplexe Krankheitsbilder erfordern z. T. auch längere Behandlungen oder eine Fortsetzung der stationären Therapie im Intervall.



„Das Wesentliche im therapeutischen Prozess findet oft zwischen den Therapiestunden statt. Wenn man das wirken lässt, was einen berührt hat. Wenn die Gefühle, z. B. bei einem

Spaziergang im Wald, spürbar werden. Oder wenn man sich mit den Mitpatienten austauscht. Daher achten wir auch auf Frei- und Zwischenräume.“

DER THERAPEUTISCHE RAHMEN

Mit jedem Patienten wird ein individueller Behandlungsplan erstellt, der nach Indikation in erster Linie Einzeltherapien oder eine Kombination aus Einzel- und Gruppentherapien vorsieht. Für die Einzeltherapie steht Ihnen ein „Bezugstherapeut“ zur Verfügung, der auch die weiteren Therapien koordiniert und mit Ihnen „den roten Faden“ im Auge behält.

Bei entsprechender Indikation findet die psychotherapeutische Gruppentherapie in einer Kerngruppe statt, die aus bis zu acht Mitpatienten besteht. Die Gruppe findet zweimal wöchentlich statt und dauert jeweils 100 Minuten. Sie stellt für die Patienten während ihres Aufenthalts die engere Heimat dar.

Regelmäßig stattfindende Körper-Einzelbehandlungen sowie Kunst-, Kreativ- und Musiktherapien werden nach Bedarf angeordnet, zusammen mit täglichen Angeboten von Aktivierung und verschiedenen angeleiteten Meditationen.

Eine Behandlungsintensität von 20 bis 30 Stunden Patienten-Therapeuten-Kontakt pro Woche sowie klar strukturierte Therapieprogramme und Tagesabläufe ermöglichen eine hohe Behandlungseffektivität.

Zusätzlich werden Zeiträume und Anleitung für eigenständiges kreatives, kontemplatives und therapeutisches Arbeiten angeboten.

DAS INTEGRATIVE BEHANDLUNGSANGEBOT

Einzeltherapie

In der Einzeltherapie werden Themen besprochen, die einen besonderen Schutz und eine Kontinuität erfordern. Ihnen steht über die gesamte Aufenthaltsdauer ein spezifisch geschulter und psychosomatisch erfahrener Arzt oder Psychologe zur Seite. Es wird an einem Verständnis aktueller Schwierigkeiten vor dem Hintergrund biographischer Belastungen gearbeitet und es werden kreative, neue Lösungsstrategien gesucht. Strukturelle Arbeit sowie konfliktbezogene, systemische und lösungsorientierte Ansätze finden Anwendung.

Gruppentherapie

In der Gruppentherapie können individuelle Problemlagen aufgedeckt, frühere Erlebnisse durchgearbeitet und neue Schritte ausprobiert werden. Der Spiegel und die einführende Solidarität der Gruppe hilft, die eigenen Erlebnisse zu validieren, besser einzuordnen und neu zu bewerten. Außerdem helfen Erfahrungen in der Gruppe, eigenes Verhalten zu reflektieren und neue Erfahrungen auszuprobieren. Die therapeutische Arbeitsweise integriert erfahrungsbezogene Methoden: Aufstellungen, Psychodrama, Gestaltarbeit. Unter Umständen kommen auch therapeutische Übungen zum Einsatz, die helfen, die emotionale Seite durchzuarbeiten, Klarheit zu gewinnen und eine Neuorientierung zu erreichen.

Spezifische Körpertherapien

Die Körpertherapie umfasst körperorientierte Biographiearbeit (Pesso-Therapie), körperorientierte Traumatherapie (Somatic Experience), andere körpertherapeutische Verfahren (Zapfen Somatics, Embodiment), psychosomatische Massagen, psychosomatische Physiotherapie, Wirbelsäulenarbeit, Tanz- und Bewegungstherapie. Die Sporttherapie bietet Ausdauer- und Koordinationstraining, Dehnungsarbeit und Gymnastik an. Die verschiedenen körpertherapeutischen Angebote erhöhen das Körperbewusstsein. Belastungen können so körperlich verarbeitet und Inhalte des Körpergedächtnisses für die Behandlung zugänglich gemacht werden. Die Körperarbeit ist immer auch darauf ausgerichtet, den Körper als Ressource zu aktivieren. Ein verbessertes Körpergefühl, Fitness und Beweglichkeit führt zu einem lustvolleren Lebensgefühl und Lebensfreude.



Kreativität und Ressourcentherapie

Mit unseren therapeutischen, künstlerischen und meditativen Angeboten unterstützen wir den Zugang zu Ihrer Kreativität, zu Ihren Ressourcen und zu Ihrer inneren Kraft. Die Ressourcen- und Themengruppe richten sich nach dem Konzept der „vertieften Erfahrungen“, das Ihnen hilft, Anfangshürden zu überwinden und zu probieren, welche Beschäftigung Ihnen hilft, Ihre Gefühle zu regulieren, sich auszudrücken und Ihre Selbstwirksamkeit zu stärken. Mit der Erfahrung eröffnen sich Ihnen möglicherweise Wege zur eigenen Kreativität und zu den Quellen von Selbstwirksamkeit, Selbstvertrauen, Ausdruck und schöpferischer Kraft. Durch „Vertiefung“ können die Methoden zu anhaltenden Übungen und damit zu einer Säule der Selbsthilfe und Widerstandskraft werden, integriert in Ihren Alltag nach dem Klinikaufenthalt.



Meditation und Entspannung

Wir bieten täglich angeleitete Mediationen an, wie Sitzmeditation (Vipassana), Summ- und Bewegungsmeditation. Darüber hinaus steht Ihnen unser Raum der Stille jederzeit für die eigene Praxis zur Verfügung. Meditation dient den gesundheitsfördernden Aspekten der Stille, der Achtsamkeit und des Selbstbewusstseins ohne expliziten Anspruch auf eine spirituelle Ausrichtung. Außerdem lehren wir Entspannungsverfahren (z. B. PMR, QiGong, Atmen) und weitere Achtsamkeitsübungen.





AMBIENTE UND SERVICE

Die Bauweise und die ästhetische Gestaltung unserer Gebäude schaffen einen angenehmen Lebensraum, in dem es den Patienten leicht fällt, sich auf die Therapie zu konzentrieren. Die Atmosphäre der Räume und die Ausstattung vermitteln ein Gefühl von Wärme und Geborgenheit. Die Patientenzimmer, Gemeinschafts- und Therapieräume laden ein zum Wohlfühlen und bieten Gelegenheit für Gemeinsamkeit oder Rückzug, Spielen, Musizieren oder Stille und Besinnung.

Mit unserem persönlichen Service begleiten wir unsere Patienten von der ersten Kontaktaufnahme bis zum Ende ihres Aufenthalts. Es besteht ein breites Spektrum für selbstorganisierte Freizeitaktivitäten: Wanderungen im hügeligen Alpenvorland mit herrlichem Bergblick, Wiesen, Wäldern und in den ausgedehnten Naturschutzgebieten, Schwimmen in Naturseen, Bergtouren, Langlauf, Beachvolleyball, Kanufahren auf der Iller, Heißluftballon, Golf. In der Umgebung gibt es zahlreiche attraktive Ausflugsziele, und die lebendigen Städte Memmingen, Kempten, Isny, Füssen (Königsschlösser) und Oberstdorf, welche mit vielerlei kulturellen Angeboten zu einem Besuch einladen.



ERNÄHRUNG

Bewusstheit für das Essen und eine gesunde Ernährung gehören nach unserem Verständnis zu einem ganzheitlichen Klinikkonzept. Wir passen unser Ernährungskonzept laufend den aktuellen Erkenntnissen und Erfordernissen an und bieten unseren Patienten geschmackvolle, frische, gesunde und vollwertige Mahlzeiten, die bei uns im Haus gekocht werden.

Unser Ernährungsangebot orientiert sich an den Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung.

Ein zunehmender Teil der Lebensmittel sind regionale Produkte aus dem Allgäu und stammen aus biologischem Anbau und artgerechter Tierhaltung. Wir bieten alle medizinisch angezeigten Diätformen und eine Menüwahl mit Vollwertkost an. Eine rein vegetarische Ernährung ist möglich.





IHR WEG IN DIE KLINIK

Wir sind für Sie da unter ☎ 08334 394-0

Kontaktieren Sie uns für ein Beratungsgespräch oder vereinbaren Sie ein Vorgespräch mit einem unserer Fachärzte. Auch eine Hausführung in der Klinik ist auf Ihren Wunsch im Vorfeld möglich.

Aufnahme und Kostenübernahme

Wir benötigen bitte folgende Unterlagen:

- den Selbstauskunftsbogen
- den Aufnahmevertrag
erhältlich über das Aufnahmemanagement oder unter psychosomatische-privatklinik.eu/downloads
- einen aktuellen Befundbericht des behandelnden Arztes oder Therapeuten
- ggf. Entlassberichte von früheren stationären psychosomatischen oder psychiatrischen Klinikaufenthalten
- ggf. Kostenzusage der privaten Krankenversicherung

Wir informieren und beraten Sie gerne, ob eine einfache Einweisung Ihres Haus- oder Facharztes ausreicht oder ob im Vorfeld die Kostenübernahme beantragt werden muss. Bitte rufen Sie uns hierzu an!

- eine Bestätigung der Beihilfestelle
(nur für Beihilfeberechtigte)

Wir führen für Privatversicherte und/oder Beihilfeberechtigte stationäre Krankenhausbehandlungen entsprechend der Beihilfeverordnung und der Mustervertragsbedingungen der privaten Krankenversicherung durch. Für Selbstzahler wird vor Aufnahme eine Vorauszahlung für den Zeitraum von zwei Wochen benötigt.



HERRLICHES BAD GRÖNENBACH

Bad Grönenbach ist ein kleiner lebendiger Ort in der Voralpenlandschaft des bayerischen Allgäus, südlich von Ulm (ca. 70 km) und ca. 80 km vom Bodensee entfernt gelegen. Der Markt Bad Grönenbach ist ein anerkanntes Kneippheilbad und bietet ein attraktives Angebot von guten Einkaufsmöglichkeiten, einen Wochenmarkt, Kultur- und Freizeitangebote und gemütliche Cafés und Restaurants.

Die Klinik ist in der Nähe des Ortskerns am Hang des Schlossbergs gelegen, der mit historischen Gebäuden und dem Kreislehrgarten, einem Park und Spazierwegen eine attraktive Umgebung bietet.

Anreise

Mit der Bahn: Regionalexpress von Ulm, Bahnhof Bad Grönenbach

Mit dem Auto: A7 von Ulm Richtung Füssen, Ausfahrt Bad Grönenbach

Mit dem Flugzeug: Allgäu Airport Memmingen, Flughäfen Stuttgart, München, Friedrichshafen und Zürich

Für unsere Patienten steht ein Abholservice von den Bahnhöfen Bad Grönenbach und Memmingen zur Klinik zur Verfügung.



Psychosomatische
Privatlinik
Bad Grönenbach

Am Schloßberg 6
87730 Bad Grönenbach
Telefon: +49 (0)8334 394-0
Fax: + 49 (0)8334 394-8000
E-Mail: info@psychosomatische-privatlinik.eu
www.psychosomatische-privatlinik.eu

Eine Klinik der Heiligenfeld Kliniken
www.heiligenfeld.de